

Piadina chetogenica farcita con carne di vitello e insalata fresca

Quando abbiamo già pronte una buona piadina e una preparazione saporita come la nostra carne di vitello speziata, comporre un pranzo completo diventa davvero semplice.

Aggiungiamo una salsa fresca allo yogurt, prepariamo una bella insalata croccante e, in pochi minuti, portiamo in tavola un pasto unico chetogenico, abbondante e pieno di gusto. È uno di quei pranzi pratici che sembrano uno sfizio, ma che possiamo preparare tranquillamente anche durante la settimana.

□ Per preparare la base, trovi sul blog la ricetta della **piadina chetogenica morbida all'olio senza latticini**.

□ Per la farcitura, utilizziamo la nostra **carne macinata di vitello speziata al forno**.

□ Ingredienti

Per la piadina farcita

- 1 piadina chetogenica morbida all'olio già cotta, circa 60 g
- 80 g di carne macinata di vitello speziata al forno già cotta
- 20 g di cipolla di Tropea, facoltativa
- pepe nero a piacere

Per la salsa leggera allo yogurt

- 50 g di yogurt greco intero senza zuccheri aggiunti
- 5 g di succo di limone
- erba cipollina a piacere
- pepe nero a piacere
- sale solo se necessario

Per l'insalata di accompagnamento

- 1 cespo piccolo di indivia, circa 120 g
- 80 g di cetriolo
- 20 g di rucola
- erba cipollina a piacere
- sale a piacere
- pepe nero a piacere

Non abbiamo aggiunto olio all'insalata. Se desideriamo renderla più cremosa, possiamo condirla con un cucchiaino della salsa allo yogurt già preparata, senza modificare i valori nutrizionali complessivi del pasto.

i □ Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: circa 10 minuti
- Tempo per scaldare piadina e carne: 3–4 minuti
- Tempo totale: circa 10–15 minuti
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: 1 pasto completo
- Peso stimato della piadina farcita: circa 215 g
- Peso stimato dell'insalata: circa 220 g
- Peso complessivo del pasto: circa 435 g

I tempi indicati si riferiscono alla preparazione del pasto con la piadina e la carne già pronte.

□ □ **Procedimento**

1. Prepariamo la salsa

In una ciotolina mescoliamo lo yogurt greco con il succo di limone, l'erba cipollina e una macinata di pepe.

Assaggiamo e aggiungiamo un pizzico di sale soltanto se necessario. Lasciamo riposare la salsa per qualche minuto, così i sapori avranno il tempo di unirsi.

2. Prepariamo l'insalata

Laviamo e asciughiamo bene l'indivia, il cetriolo e la rucola.

Tagliamo l'indivia a striscioline, affettiamo finemente il cetriolo e riuniamo tutto in una ciotola con la rucola e un po' di erba cipollina.

Conciamo con sale e pepe. Se ci piace, possiamo aggiungere un cucchiaino della salsa allo yogurt preparata per la piadina.

3. Scaldiamo la piadina e la carne

Scaldiamo la piadina per pochi secondi per lato in una padella calda, senza aggiungere olio. Deve diventare morbida e flessibile, senza seccarsi.

Scaldiamo delicatamente anche gli 80 g di carne di vitello speziata.

4. Farciamo la piadina

Stendiamo la salsa allo yogurt sulla piadina, lasciandone eventualmente un cucchiaino per l'insalata.

Distribuiamo sopra la carne calda e aggiungiamo la cipolla di Tropea tagliata finemente, se desiderata.

Arrotoliamo oppure ripieghiamo la piadina, cercando di trattenere bene tutta la farcitura.

5. Completiamo il piatto

Sistemiamo la piadina farcita accanto all'insalata fresca e portiamo subito in tavola.

Il nostro pranzo chetogenico è pronto: caldo e saporito da una parte, fresco e croccante dall'altra.

☐ **Consistenza**

La piadina rimane morbida e leggermente dorata, la carne è saporita e piacevolmente compatta, mentre la salsa allo yogurt dona freschezza e cremosità.

L'insalata completa il piatto con una parte croccante e leggera, rendendo il pasto abbondante senza appesantirlo.

☐ **Metodo tecnico**

Questa ricetta nasce dall'unione di due preparazioni già realizzate separatamente: la piadina chetogenica morbida all'olio e la carne macinata di vitello speziata al forno.

Preparare prima le due basi ci permette di comporre il pranzo in pochi minuti. È anche un modo pratico per organizzare più pasti durante la settimana, conservando piadine e carne già divise in porzioni.

La salsa deve essere preparata con uno yogurt piuttosto denso, così rimarrà cremosa e non bagnerà troppo la piadina.

✳ ☐ **Conservazione**

La piadina farcita è più buona appena preparata.

Possiamo però conservare separatamente:

- la carne cotta in frigorifero per circa 2 giorni;
- la piadina tra due fogli di carta forno;
- la salsa allo yogurt in un contenitore chiuso per circa 24 ore;
- l'insalata già lavata e asciugata, ma non condita, fino al momento di servirla.

È meglio assemblare la piadina soltanto poco prima di mangiarla, così resterà morbida senza diventare umida.

☐ **Segreti e trucchi**

- Scaldiamo la piadina soltanto per il tempo necessario a renderla flessibile.
- Utilizziamo yogurt greco intero e denso per evitare che la salsa coli.
- Tagliamo il cetriolo finemente, così l'insalata risulterà più delicata.
- La cipolla di Tropea è facoltativa, ma con questa carne sta davvero bene.
- Se abbiamo tempo, possiamo lasciare marinare la cipolla per 10–15 minuti con qualche goccia di limone e un pizzico di sale.
- Non abbiamo aggiunto Grana: la salsa è preparata soltanto con yogurt, limone ed erba cipollina.

- L'insalata di accompagnamento apporta circa 40 kcal e rimane quindi ampiamente sotto le 100 calorie.

☐ Valori nutrizionali stimati

Il calcolo è riferito alla versione completa preparata con:

- 1 piadina chetogenica morbida all'olio da circa 60 g;
- 80 g di carne macinata di vitello speziata al forno già cotta;
- 50 g di yogurt greco intero;
- 5 g di succo di limone;
- 20 g di cipolla di Tropea;
- 120 g di indivia;
- 80 g di cetriolo;
- 20 g di rucola;
- una piccola quantità di erba cipollina.

L'erba cipollina, il sale e il pepe utilizzati in piccole quantità incidono pochissimo sul totale. Non sono compresi olio o altri condimenti aggiuntivi.

Intera ricetta – 1 pasto completo da circa 435 g

- Calorie: circa 560–565 kcal
- Proteine: circa 33 g
- Grassi: circa 41,5 g
- Carboidrati netti: circa 8,2 g

Versione senza cipolla di Tropea

- Calorie: circa 555 kcal
- Proteine: circa 33 g
- Grassi: circa 41 g
- Carboidrati netti: circa 6,8 g

Sola insalata di accompagnamento – circa 220 g

- Calorie: circa 40 kcal
- Proteine: circa 2,5 g
- Grassi: circa 0,5 g
- Carboidrati netti: circa 3,3 g

Fonti utilizzate per la stima

Per il calcolo sono stati utilizzati:

- i valori nutrizionali della nostra **piadina chetogenica morbida all'olio**;
- i valori nutrizionali della nostra **carne macinata di vitello speziata al forno**;
- i valori medi di riferimento per yogurt greco intero, cipolla cruda, succo di limone, indivia, cetriolo, rucola ed erba cipollina;
- le tabelle di composizione degli alimenti CREA;

- USDA FoodData Central e Cronometer come strumenti di controllo.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.